

# Table des matières

<b>PRÉFACE</b>	<b>13</b>	
<b>INTRODUCTION</b>		
<b>POTAGER D'INTÉRIEUR : UNE MODE OU L'ÉMERGENCE D'UNE CULTURE ?</b>	<b>19</b>	
<b>CHAPITRE 1</b>		
<b>UN JARDIN PRODUCTIF DANS LA MAISON</b>	<b>27</b>	
<i>Trois propositions de petits jardins potagers d'intérieur</i>	27	
• 1. Surprenantes aromatiques des tropiques	27	
• 2. Fleurs et tisanes	29	
• 3. Petit potager mixte	29	
<i>Installer un jardin productif dans la maison</i>	31	
<i>Intégration à l'habitat</i>	31	
• Les différents types de jardins pour l'intérieur	31	
• Étape par étape	48	
<i>Installation du jardin : l'air et la lumière, aliments essentiels des végétaux</i>	52	
• Quelle lumière pour les plantes dans la maison ?	52	
<b>CHAPITRE 2</b>		
<b>SE PROCURER DES PLANTES DE QUALITÉ</b>	<b>61</b>	
<i>Les semences</i>	63	
• Se les procurer	63	
• Lancer des semis	64	
<i>Acheter, troquer ou se faire offrir des plantons</i>	74	
<i>Les boutures</i>	76	
• Source de la bouture	78	
• Technique de bouturage	78	
• Étape par étape	78	
<b>CHAPITRE 3</b>		
<b>HORS LE SOL ET BIEN VIVANT : SAIN ET VIBRANT</b>	<b>87</b>	
<i>Pour un sol vivant</i>	87	
• Racines, symbiose et synergies	87	
• Les micro-organismes efficaces (EM)	88	
• Mycorhizes et autres champignons bénéfiques	91	
• Créer une niche et aérer le substrat : charbon de bois et roches volcaniques	92	
• Composter dans la maison, une source d'amendement et de nutriments vivants	95	
• Étape par étape	96	
<i>Nourrir la rhizosphère</i>	104	
• L'eau	104	
• Étape par étape	111	
• Les nutriments liquides	114	
<b>CHAPITRE 4</b>		
<b>LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE CULTURE POUR L'INTÉRIEUR</b>	<b>123</b>	
<i>Culture en « terre »</i>	123	
• Culture en terre ?	123	
• Les différents mélanges de terre	124	
• Les pots, soucoupes et plateaux	130	
• Étape par étape	133	
• Arroser et nourrir les plantes en terreau	136	
• Réutiliser le terreau	139	
<i>Hydroponie et hydroculture</i>	140	
• Hydroponie organique	140	
• Hydroculture	156	
<i>Les changements de pot</i>	163	
• Étape par étape	164	
<i>Aquaponie</i>	165	
• Introduction à l'aquaponie	165	
• Conception et installation d'un système aquaponique d'intérieur	168	
• La gestion et le suivi d'un système aquaponique	174	
<i>Des cultures hors-sol à part : graines germées, jeunes pousses et spiruline</i>	187	
• Graines germées et jeunes pousses	187	
• La spiruline	197	
<b>CHAPITRE 5</b>		
<b>PARASITES ET MALADIES : PRÉVENTION ET SOIN</b>	<b>217</b>	
<b>CHAPITRE 6</b>		
<b>TAILLER LES PLANTES</b>	<b>225</b>	

<b>CHAPITRE 7</b>		
<b>PANORAMA DES CULTURES : DU VIVANT VIBRANT !</b>	<b>229</b>	
<b>CHAPITRE 8</b>		
<b>LES RECETTES</b>	<b>327</b>	
<b>CHAPITRE 9</b>		
<b>LE JARDIN, UN TERRITOIRE SUBTIL</b>	<b>361</b>	
<i>La beauté : la voie du jardinier</i>	361	
<i>Quelques nourritures subtiles pour les plantes</i>	363	
• La qualité de la relation au végétal	363	
• Vous êtes une antenne cosmique !	363	
• Les plantes et la musique	366	
• De multiples autres pistes	367	
<b>CONCLUSION</b>	<b>371</b>	
<b>ANNEXES</b>	<b>375</b>	
<i>Pour aller plus loin : compléter avec de la lumière artificielle</i>	375	

<i>Les petits accessoires qui rendent de grands services</i>	390
<i>Sélection de produits de jardinage</i>	392
• Culture de spiruline	392
• Engrais	392
• Graines germées et jeunes pousses	392
• Microjardins	393
• Pots et systèmes de culture	393
• Semences	393
• Substrats	394
• Éclairage horticole	395
• Tentes de culture	395
<i>Graines germées usuelles</i>	397
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>407</b>
<b>GLOSSAIRE</b>	<b>413</b>
<b>INDEX</b>	<b>421</b>